تمرين الكره الهولاميه (بفن الميم)

هذا التمرين يساعد على تنشيط الخيال من خلال الكره الهولاميه.

شرح التمرين

يقف أفراد المجموعة على شكل دائرة ويبداء المدرب بإرسال الكره وباستخدام الميم يمثل أنه يمسك كره بالفعل ويرسلها إلى واحد من المجموعة وعلى مستقبل الكره أنه يمثل أنه يمسكها بالفعل ونفس الحجم المرسل بيه الكره ، ثم بعد ذلك يستخدم هذه الكره وكأنها من الطين الصلصال وتشكيلها على أى شكل هو عوزه واللى يجى فى خياله بس تكون أداه مستخدمه ذى مثلاً (وردة أو فرشة أسنان أو مفتاح عربيه أو .....الخ(وكل واحد كم المجموعة يمثل هذا الشىء اللى تخيله ويوضح هذا الشىء لباقى أفراد المجموعة ، ثم بعد ذلك يأخذ المدرب الكره مره أخره ويرسلها الى فرد تانى .... وهكذا.